

— *El* —

PEQUEÑO LIBRO DE  
**PSICOLOGÍA DE LA  
PERSONALIDAD**



*Esther Grant*



*El*  
PEQUEÑO LIBRO DE  
**PSICOLOGÍA DE LA  
PERSONALIDAD**



*Esther Grant*



THE LITTLE BOOK OF PERSONALITY PSYCHOLOGY  
EL PEQUEÑO LIBRO DE PSICOLOGÍA DE LA PERSONALIDAD

Copyright © Octopus Publishing Group Limited, 2024

Edición original en lengua inglesa Summersdale Publishers Ltd. Part of Octopus Publishing Group Limited

Todos los derechos reservados, incluido el derecho de reproducción total o parcial en cualquier forma.

© Editorial Reverté, S. A., 2026  
Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España  
revertemanagement.com

Fecha de publicación: octubre 2026

Edición en papel  
ISBN: 979-13-88177-06-4

Edición en ebook  
ISBN: 978-84-291-0073-0 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté  
Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté  
Revisión de textos: Mariló Caballer Gil  
Imagen cubierta: © Cube29/Shutterstock.com.

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del copyright y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>). Gracias por tu colaboración.

# *Contenidos*

## **INTRODUCCIÓN**

4

## **¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA DE LA PERSONALIDAD?**

6

## **TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD**

18

## **TEST DE PERSONALIDAD**

66

## **TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD**

94

## **CONCLUSIÓN**

122

## **FUENTES DE INFORMACIÓN**

124

---

## Introducción

¿En qué te diferencias de tus amigos, de tus familiares o de personas de otras culturas? ¿En qué te pareces a ellos? ¿Y cómo has llegado a ser quien eres?

Estas son algunas de las preguntas que aborda la psicología de la personalidad. Esta disciplina científica estudia cómo llegamos a pensar, a comportarnos y a aprender, y cómo las diferencias en las tendencias de cada persona contribuyen a lo que llamamos su *personalidad*, un término cuyas raíces se encuentran en la palabra latina *persona*, que designaba la máscara que utilizaban los actores en el teatro clásico.

El ser humano ha mostrado desde siempre una profunda fascinación por comprenderse a sí mismo y a los demás. Un niño pequeño desarrolla la capacidad de reconocerse en un espejo cuando tiene alrededor de los 18 meses. Este punto crucial en nuestras vidas como seres humanos nos embarca en un viaje para desarrollar lo que se conoce como la «teoría de la mente»: la noción de que cada uno de nosotros es único, con pensamientos y sentimientos que difieren de los de otras personas.

De forma natural, tendemos a observar, interpretar y evaluar el comportamiento de los demás. Quizás hayas oído a alguien comentar que un bebé es tranquilo, bueno, encantador, inseguro o sensible. Sin embargo, la psicología de la



---

personalidad mantiene un intenso debate acerca de en qué medida la personalidad de un bebé es innata y hasta qué punto depende de otros factores, como su entorno, la socialización y el contexto cultural en el que crece. ¿Determina la personalidad nuestro comportamiento? ¿Y podemos llegar a cambiarla?

En este libro exploraremos cómo ha evolucionado este campo y conoceremos las distintas teorías de esta rama de la psicología, cómo se evalúa la personalidad, y cómo se describen y diagnostican sus trastornos. A lo largo de estas páginas obtendrás una visión general de este apasionante campo, así como las herramientas necesarias para conocerte más a ti mismo.

Dicho esto, si deseas saber más sobre tu propia personalidad o necesitas ayuda para afrontar algunas dificultades, lo más recomendable siempre es que consultes a un profesional de la salud.





# **¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA DE LA PERSONALIDAD?**

---

Desde las primeras reflexiones de los filósofos de la antigua Grecia, la psicología de la personalidad se ha transformado en un apasionante campo empírico de carácter cada vez más interdisciplinario. Hoy en día, los hallazgos proliferan gracias a la estrecha colaboración entre psicólogos, neurobiólogos y especialistas en ciencias del comportamiento, abarcando tanto áreas consolidadas —como el estudio del miedo y la agresividad— como disciplinas emergentes, entre ellas la neuroimagen funcional y la epigenética.

En este capítulo, recorreremos la historia de la psicología de la personalidad y descubriremos por qué esta disciplina ha adquirido tanta relevancia no solo en la psicología y la investigación científica, sino también en la cultura en general. Comencemos explorando de dónde surgió la noción de personalidad y cómo los primeros psicólogos desarrollaron distintas teorías para describirla.



## *Humores y temperamentos*

Hacia finales del siglo v a. C. se elaboró el *Corpus hippocraticum* (o *Tratados hipocráticos*), una colección de alrededor de sesenta textos médicos atribuidos tradicionalmente al griego Hipócrates. En este corpus se describían cuatro humores, postulando que la salud y la enfermedad dependían del equilibrio entre cuatro fluidos corporales: la sangre, la bilis amarilla, la bilis negra y la flema. Hasta entonces, la creencia popular dictaba que tanto las enfermedades físicas como las mentales tenían una causa divina. Las enseñanzas de Hipócrates asignaban a cada persona uno de los cuatro temperamentos de la personalidad en función del equilibrio de estos fluidos (humores) en su organismo. Galeno (129 - c. 200 d. C.) desarrolló estas ideas en su tratado *De temperamentis*, buscando razones fisiológicas para explicar las distintas conductas humanas. Para ello, estableció dos ejes, «caliente/frío» y «seco/húmedo», cuya combinación daba lugar a los cuatro temperamentos clásicos (melancólico, colérico, sanguíneo y flemático). Este enfoque parte de una base similar al eje de neuroticismo/extraversión que más tarde idearían los teóricos de la personalidad. La influencia de las ideas de Galeno perduró durante más de mil quinientos años, y se cree que la teoría de los humores también es la base de las tradiciones ayurvédicas de la India oriental, así como de la medicina *unani* del islam.



**LOS SERES HUMANOS YA  
CONCIBIERON LA IDEA DE LOS  
RASGOS DE LA PERSONALIDAD EN  
LA ÉPOCA CLÁSICA... EL ENFOQUE  
CIENTÍFICO SIMPLEMENTE HA  
DEPURADO SU NÚMERO, HA  
PROPORCIONADO MEDIDAS  
FIABLES Y LOS HA VALIDADO.**

*Ian J. Deary, The Cambridge Handbook  
of Personality Psychology*

## Manías y modas

El filósofo griego Teofrasto (370 - 288 a. C.) profundizó en la teoría de los cuatro temperamentos. En su obra *Caracteres*, describió una serie de esbozos de las «manías humanas» que no difieren mucho de las categorías de tipos empleadas en los test de personalidad modernos, como 16Personalities. Sin embargo, las descripciones de Teofrasto son más pintorescas: «el disimulado, el adulador, el charlatán, el zalamero, el petulante, el avaro, el supersticioso, el desconfiado, el quejumbroso, el matón, el cobarde, el testarudo, el pomposo, el grosero y pesado, el inconsecuente, el necio bienintencionado y el autócrata indolente».

Muchos siglos después, en 1628, el clérigo anglicano John Earle actualizó estas primeras descripciones de rasgos en su obra *Microcosmographie, or, A Peece of the World Discovered in Essayes and Characters*, las cuales gozaron de gran popularidad hasta bien entrado el siglo XIX. Mientras tanto, las revoluciones científicas y las exploraciones en el extranjero habían alejado a los europeos del misticismo y la religión, y navegaban hacia una descripción empírica del mundo. Desempeñaron un papel decisivo en este cambio de perspectiva figuras como Galileo, Copérnico, Harvey y Darwin.



**¿ES POSIBLE, ENTONCES,  
DESCRIBIRSE A UNO  
MISMO DE FORMA FIEL Y,  
A LA VEZ, COMPLETA?**

George Eliot,  
*Impresiones de un tal Teofrasto*